

بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روان و هوش هیجانی در بانوان ورزشکار و غیر ورزشکار منطقه شش و ده وسیزده تهران

چکیده

زمینه و هدف: هوش هیجانی توانایی درک هیجانات خود و دیگران و مدیریت این هیجان هاست. سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است. و آنچه مسلم است این است که حفظ سلامت روان نیز مانند سلامت جسم حائز اهمیت است. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روانی و هوش هیجانی بانوان مناطق سیزده و ده و شش تهران است.

روش: این مطالعه از نوع علی - مقایسه ای است. و جامعه آن را کلیه بانوان تهرانی تشکیل میدهند که از میان آنها ۱۱۰ بانوی ورزشکار و ۱۱۰ بانوی غیر ورزشکار با روش نمونه گیری تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اندازه گیری هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ استفاده شد و برای اندازه گیری سلامت روانی از پرسش نامه GHQ- 28 و همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری spss نسخه ۱۸ و از آزمون های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

یافته ها: نتایج آزمون نشان داد که کسانی که ورزش می کنند از سلامت روان و هوش هیجانی بالایی برخوردارند و همچنین ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین سلامت روانی و هوش هیجانی در هر دو گروه رابطه معنی دار وجود دارد و همچنین با ۹۹٪ اطمینان بین هوش هیجانی افرادی که ورزش می کنند و افرادی که ورزش نمی کنند تفاوت معناداری وجود دارد.

کلمات کلیدی: سلامت روانی، هوش هیجانی، ورزش